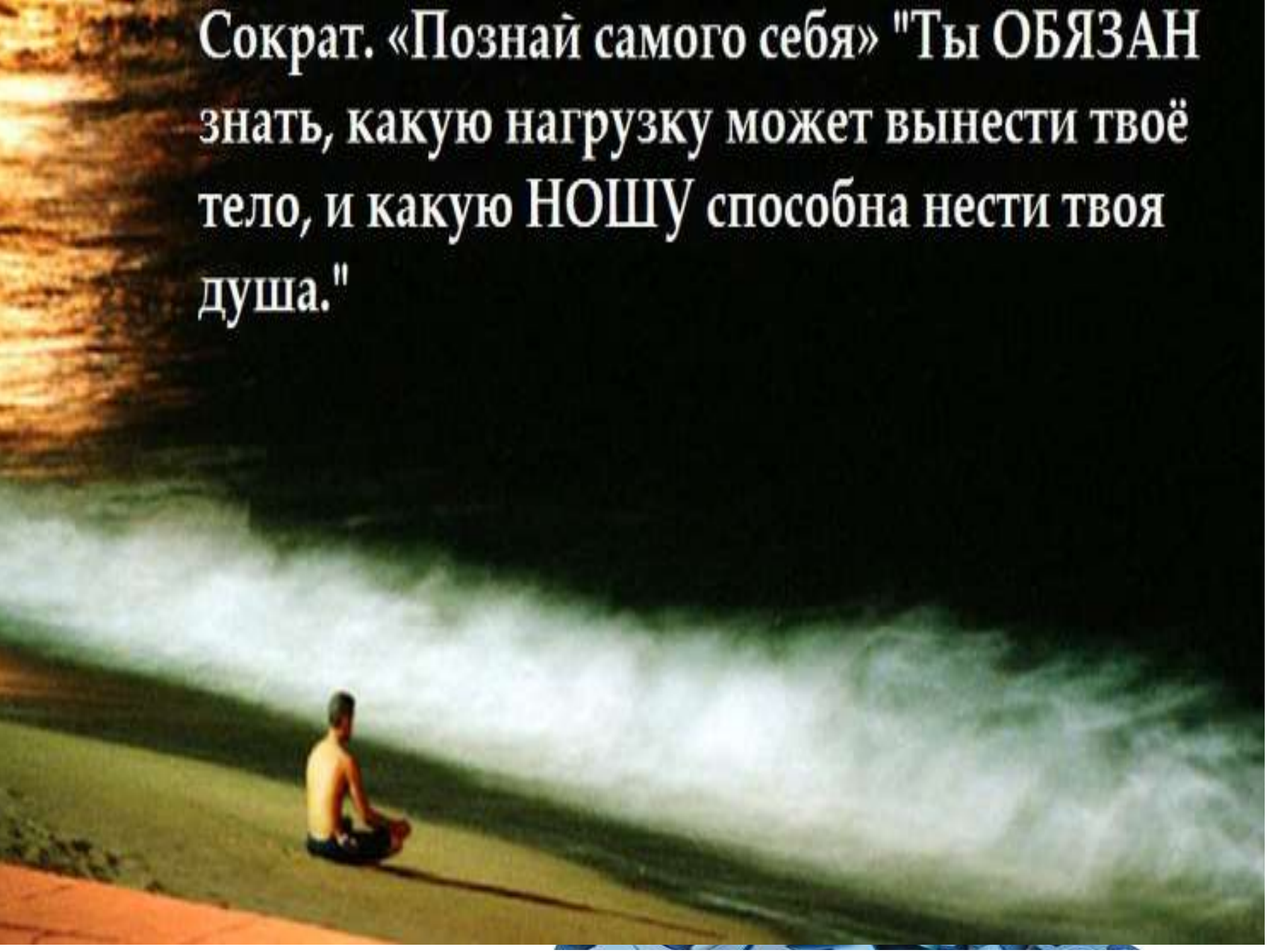


**Познай самого себя**



Сократ. «Познай самого себя» "Ты ОБЯЗАН  
знать, какую нагрузку может вынести твоё  
тело, и какую **НОШУ** способна нести твоя  
душа."



# Практическое выполнение заданий.

## Тренинг «Немного о себе»

Продолжите предложенные предложения

Каждый должен быть предельно откровенным.

- Больше всего я люблю...
- Я хотел бы...
- Я хотел бы быть...
- Я чувствую себя счастливым, когда...
- Я надеюсь, что когда-нибудь...
- Я хотел бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я хочу познакомиться с...
- Я хотел бы больше узнать о...

# Самосознание и самооценка

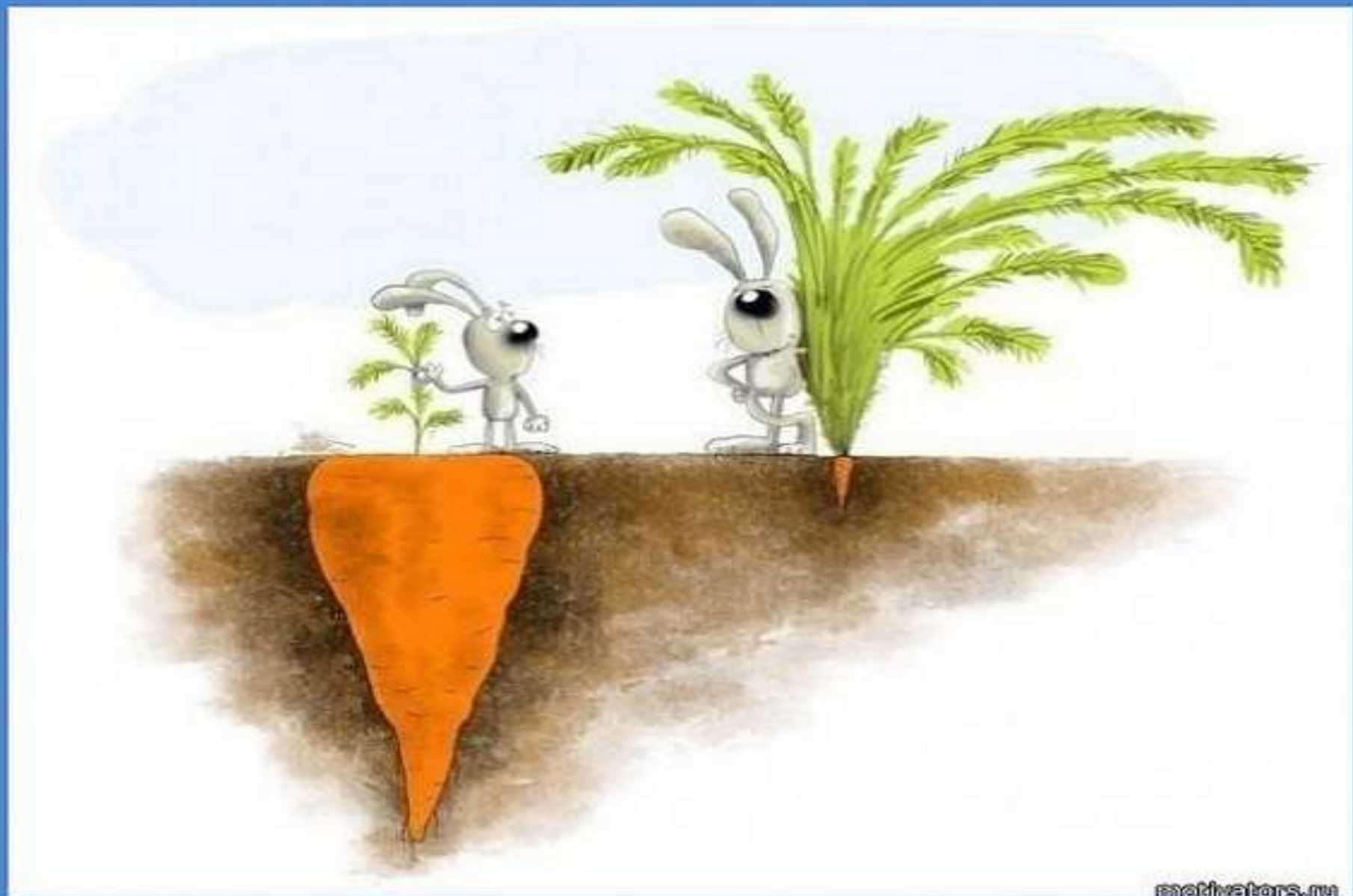
Выполните задание «Лесенка» стр.39.

Выберите свое место и обоснуйте.

Как правильно оценить себя?

Знаешь ли ты свои сильные и слабые стороны?





motivators.ru

Сохраняйте веру в себя,  
даже когда никто в вас не верит.

# Как обрести большую уверенность в себе?

- ❖ **Рассказ о методе Эмиля Куэ.**
- ❖ **Психологический тренинг «Четки».**



Все? Всегда?  
Многие. Часто.

Успех

Воля

# Куэ

20-е годы  
XX века

## Здоровье

Выздоровление

Тренировка

Воображение

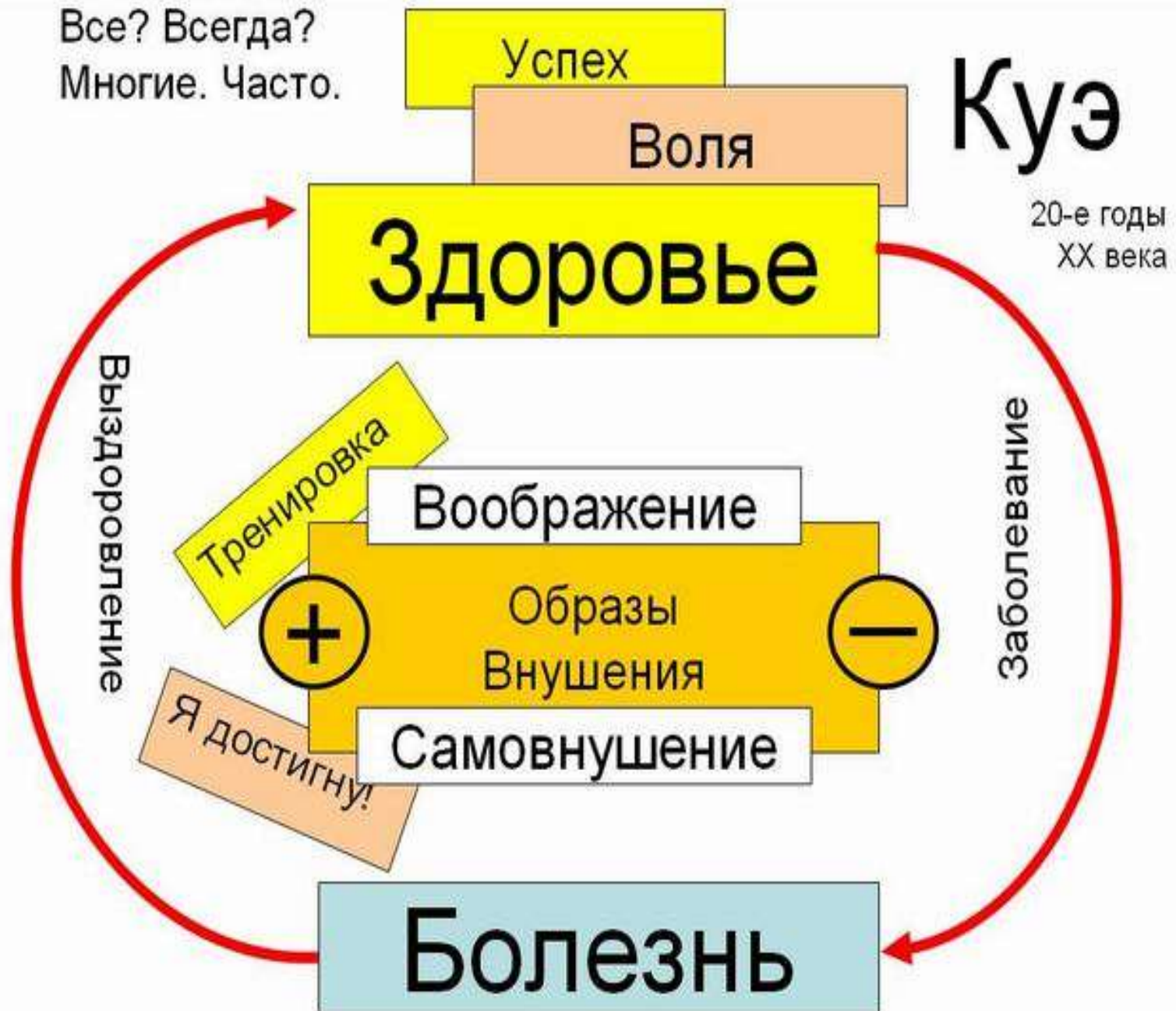
Образы  
Внушения

Самовнушение

Я достигну!

Заболевание

## Болезнь







# На что ты способен

«Бесталанных людей нет...»

**способности**



**труд + талант + труд**



**гениальность**



## АФОРИЗМЫ (на выбор):

"Кто хочет сдвинуть мир, пусть сдвинет себя" / Сократ

"Но жизнь, к несчастью, коротка,  
А путь до совершенства дальний:" / Гете

## ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

(Проанализируйте притчу "Пятьдесят лет вежливости" и дайте характеристику героев притчи).

Одна пожилая супружеская пара после долгих лет совместной жизни праздновала золотую свадьбу.

"Вот уже 50 лет, как я стараюсь угодить своему мужу. Я всегда отдавала ему верхнюю половину хлебца с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне". Жена намазала себе маслом верхнюю половину хлеба, а другую отдала мужу. Против ее ожидания, он очень обрадовался, поцеловал ее руку и сказал:

"Моя дорогая, ты доставила мне сегодня большую радость. Вот уже более 50 лет я не ел нижнюю половину хлебца, ту, которую я больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна доставаться тебе, потому что ты так ее любишь".

Ответьте на вопрос: Какое отношение имеет данная притча к теме "Самопознание"?